

بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا
کمیته آموزش و پژوهش پرستاری

پیشگیری از لخته شدن خون پس از جراحی

راهنمای آموزش و ایمنی بیمار



تهیه کننده: ناهید رضائی پور کارشناس ارشد پرستاری

بازبینی: کمیته آموزش و ایمنی

تیر ۱۳۹۳

این نوشتار جهت آشنائی شما با خطر لخته شدن خون بعد از جراحی و با هدف ایمنی و پیشگیری از خطرات احتمالی تهیه شده است این توصیه ها عمومی بوده و در مورد به کارگیری آنها هر بیمار باید با پزشک خود مشورت کند.

لخته شدن خون عارضه ای است که در یک سیاهرگ (معمولاً پشت ساق پا یا جلوی ران) به وجود می آید.

سیاهرگ های عمقی در پاها، رگ هایی هستند که از میان عضلات ساق پا و عضلات ران عبور می کنند.

در حالت طبیعی جریان خون در سیاهرگ ها سریع بوده و به همین علت معمولاً لخته ای ایجاد نمی شود. به علت جراحی استراحت طولانی و کاهش حرکت جریان خون کند می شود و ممکن است خون در لگن یا پاها لخته شود.

عمل جراحی و بی حرکتی ناشی از آن، چاقی، مصرف داروهای ضد بارداری باعث افزایش خطر تشکیل لخته میشوند. کم آبی بدن نیز احتمال تشکیل لخته را افزایش می دهد.

در صورت وجود درد، تورم، قرمزی و گرمی و حساسیت پاها بخصوص پای آسیب دیده هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه کنید.

علائم و نشانه های تشکیل لخته

این علائم را سریعاً به پزشک گزارش کنید:

درد و حساسیت ساق پا در هنگام لمس، تورم پا، قرمزی و گرم بودن پا

آیا لخته شدن خون خطرناک است؟

اگر لخته از دیواره رگ کنده شده و با جریان خون به ریه رفته و گیر کند و باعث مشکلات ریوی و تنگی نفس شود که می تواند خطرناک باشد.

علائم و نشانه های وجود لخته در ریه

این علائم را سریعاً به پزشک گزارش کنید:

- ❖ تنگی نفس حاد
- ❖ درد شدید قفسه سینه
- ❖ سرفه
- ❖ دفع خلط خونی از ریه ها

توصیه ها جهت پیشگیری :

در محیطی بدون اضطراب، با آرامش استراحت کنید.

پاها را به وسیله بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید (حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر). در صورت شکستگی عضو به توصیه پزشک توجه کنید.

در صورت لزوم پزشک استفاده از جوراب های مخصوص پیشگیری کننده از تشکیل لخته را توصیه کند باید دقت

کنید قبل از خرید اندازه دقیق جوراب متناسب پای شما تعیین شود. جوراب ها را بدون تاخوردگی و چروکیدگی بپوشید.

تمرینات ورزشی سبک از قبیل خم کردن کف پا به عقب و جلورا انجام دهید.

تمرینات تنفس عمیق انجام دهید .

در صورتی که اندام شما در گچ یا آتل قرار دارد ورزش های عضلات داخل گچ را برای بهبود جریان خون از پرستار یاد بگیرید.

در صورتی که پزشک داروهای ضد انعقاد خوراکی یا تزریقی تجویز کرده حتما طبق دستور مصرف کنید.

از مالش و فشار شدید پا خودداری کنید.

از جوراب نخی و کفشهای مناسب استفاده کنید.

از پوشیدن لباسهای تنگ، کمربند و کش جوراب که ممکن است جریان خون را کاهش دهند، خودداری کنید.

نکاتی در مورد داروهای ضد انعقاد:

ممکن است داروهای ضد انعقاد تزریقی مثل انوکسپارین (سلکسان) برای شما تجویز شود. کتابچه راهنما را از بخش دریافت و نحوه استفاده را یاد بگیرید و دارو را تا آخرین عدد طبق دستور استفاده کنید.

داروهای ضد انعقاد باعث رقیق شدن خون میشوند. به نکات زیر توجه فرمایید:

در صورت نیاز به ریش تراش، از ریش تراش برقی بجای تیغ استفاده شود. از مسواک نرم استفاده کنید.

از انجام تزریقات عضلانی و زیر جلدی تا حد امکان اجتناب شود. در صورت نیاز به تزریقات، محل آن را به مدت ده دقیقه فشار دهید.

در صورت رویت علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

خونریزی از بینی و لثه و خلط خونی - وجود خون در ادرار - مدفوع قرمز یا قیری رنگ - خونریزی طولانی از محل های بریدگی - خونریزی قاعدگی زیاد - کبودی روی پوست - تب و لرز خستگی - زخم گلو - تهوع و استفراغ

به هیچ عنوان دارو را بدون مشورت پزشک قطع نکنید و بیش از توصیه ادامه ندهید.

رژیم غذایی:

مواد غذایی سرشار از پروتئین ترجیحاً پروتئینهای گیاهی (عدس ، سویا ، نان گندم ، غلات ، حبوبات ، مغزها یا گردو و بادام و ...) مصرف نمایند. ویتامین B (مخمر ، شیر، حبوبات)، ویتامین C (مرکبات ، توت فرنگی ، تمشک ، آناناس ، گل کلم ، گوجه فرنگی و ..). استفاده کنید.

روغن ماهی ، دانه آفتابگردان ، کنجد ، چای سبز و سیر نیز در پیشگیری از تشکیل لخته موثر هستند. از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نمک، گوشت و لبنیات پر چربی، کره، سرشیر و نارگیل خودداری شود.

از مصرف الکل و داروهای خواب آور و کافئین اجتناب کنید.

در صورت امکان هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید.

نوشیدن آب را فراموش نکنید. اگر محدودیتی از نظر پزشکی جهت نوشیدن آب ندارید، روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید.

در صورتی که بیماری خاص داشته باشید و از رژیم غذایی مخصوص پیروی می کنید با پزشک خود مشورت کنید.



مقایسه پای سالم و پای مبتلا به انسداد رگ